

bien-être

Conseils alimentaires,

Perdez 3 kilos en plan minceur

Comment retrouver un corps harmonieux sans vous brutaliser ? C'est le challenge du printemps. Voici comment procéder en respectant votre mode de vie !

Fini d'hiberner ! Nous avons toutes envie de retrouver un corps dans lequel on se sent bien et qui soit séduisant... Mais comment faire ? Les régimes n'ont plus la cote car on sait maintenant qu'ils font autant de dégâts dans nos têtes que sur notre enveloppe corporelle ! Pourtant, il va bien falloir apprivoiser ce corps qui s'est

un peu laissé aller durant l'hiver. Il faut bien l'avouer ! Pas de panique ! Il vous reste encore plusieurs mois avant le grand déshabillage estival. Pour s'affiner sans y penser, suivez nos conseils et nos bonnes idées. Une seule règle : respecter votre propre rythme de vie.

Vous travaillez

Votre problème : vous

Travailler tout en s'occupant de ses enfants... Un sacré défi qu'il

faut relever tous les matins ! Tirillée entre vos préoccupations professionnelles et votre vie de famille, vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous et vous êtes souvent très fatiguée.

Un café sec le matin ; à midi, un déjeuner à la va-vite et le soir, un dîner gargantuesque. Quel désordre dans votre alimentation ! Pour retrouver le chemin de la minceur, vous n'avez pas besoin de vous priver. Il suffit de réharmoniser vos repas :



Vos conseils alimentaires

► **Le petit déjeuner, ne le sautez pas.** Cette mauvaise habitude conduit tout droit au grignotage. Le matin, levez-vous un quart d'heure plus tôt pour préparer ce repas. Au menu : une boisson, une part de fromage



astuces, produits, aides...

un mois grâce à votre personnelisé

et vous avez des enfants

manquez de temps

sur pain beurré et un fruit. Si vous n'avez pas faim, attendez un peu pour savourer un club sandwich au fromage que vous aurez emporté au travail (quantité de fromage maximum : l'équivalent de 1/8 de camembert.

► **À midi, mangez vitaminé et protéiné :** un plat complet, couscous à la cantine, petit salé aux lentilles du traiteur...

À éviter : la quiche trop grasse, la salade verte suivie d'une pomme du même ton, les carottes râpées et le fromage blanc. Avec ce menu, dans une heure, vous allez avoir faim...

► **Sur votre bureau ou dans le tiroir, remplacez la boîte de biscuits ou les friandises par un panier de fruits frais.**

► **Le dîner : 30 minutes, c'est plus qu'il n'en faut pour élaborer l'une des**

Recettes gain de temps (ouvrage édité par Weight Watchers). Avec quelques boîtes de conserve, des légumes surgelés et des produits de base, on peut cuisiner un hachis indien en 15 minutes, une blanquette de salsifis au poulet en 22 minutes, un couscous en 25 minutes, des filets de canard aux abricots en 20 minutes, un velouté de tomate aux champignons en 10 minutes. Alors, laissez tomber les plats pré-



L'activité physique qu'il vous faut

La position assise, le piétinement perturbent la circulation de la lymphe, fluide qui évacue 75 % des déchets cellulaires sur un cycle de vingt-quatre heures. Conséquence inesthétique : un engorgement favorisant la cellulite. Si vous n'avez pas le temps de faire du

sport, marchez ! Et activez le réseau lymphatique en mettant un collant **LymphoTonic**. Breveté par un phlébologue, il offre un massage doux qui active la circulation de la lymphe. Conseil d'utilisation : 3 marches, 3 fois par semaine. Vente sur <www.lymphologics.com>, 89,75 €.

parés trop gras et trop chers ! Liste des points de vente : <www.weightwatchers.fr> ou au 0 825 000 690.

Vos soins personnalisés

Les massages longs, les séances chez l'esthéticienne, vous aimeriez bien, mais vous n'avez ni le temps ni l'argent ! La solution : le patch. Le Slimming Patch des Laboratoires 3 Chênes diffuse un cocktail d'extraits de fucus et de thé vert sur les zones sensibles (prix promotionnel de printemps : 21 €, pour quatre semaines de traitement, dont une offerte, en pharmacies et parapharmacies). Linéance s'est inspiré des patchs médicaux transdermiques pour fabriquer le sien. Atteignant les couches profondes de la peau, la L-Carnitine, la caféine, le thé vert, le fucus pénètrent en continu vingt-quatre heures. Les principes actifs sont ainsi distribués à l'ensemble de la silhouette (19,90 €, la boîte de 14 patchs, en grandes et moyennes surfaces).

Vos aide-minceur

Vous êtes toujours pressée. Il vous faut donc des aide-minceur « tout en un ». Il faut qu'il draine, brûle les graisses et modère l'appétit. C'est le cas de la Cure Minceur 4 x 4 de Gerlinea (6,95 € en grande distribution), de Full Minceur System de Pierre Fabre (19,90 € en pharmacie et Para-pharmacie), de Slim 7 de Thalgo (13,80 € sur le site <www.thalgo.com>), de Minceur 24 + de Forté Pharma (20 € en pharmacies et parapharmacies). Et si vous avez fait un petit excès, vous pourrez toujours vous rattraper en suivant la cure 3 jours Express des Laboratoires 3 Chênes accompagnée d'un programme alimentaire (23,95 €) ou le pack Minceur de Gaylord Hauser (7,50 € en moyennes et grandes surfaces).



bien-être

Votre plan personnalisé

Vous êtes une femme au foyer

Votre problème: trop de tentations

Vous cuisinez plus que les autres. Le déjeuner, le goûter et le dîner sont des repas à risque qui vous incitent à manger plus que votre faim, car ils sont pris avec les enfants qui ont des besoins caloriques ou sucrés plus élevés que les adultes.

Vos conseils alimentaires

► **Le petit déjeuner.** L'erreur à ne pas commettre : le sauter ! C'est en effet le seul repas où vous pouvez tout vous permettre. Profitez-en pour le transformer en repas familial.

► **À midi.** Vos enfants ne vont pas à la cantine ? Vous leur avez mijoté un repas fait sur mesure : crudités en entrée, plat de viande accompagné d'un féculent ou de légumes et d'une céréale (pain, riz, pâtes) et dessert. Partagez avec eux crudités, légumes (ou féculents) et viande (ou poisson). **S'ils vont à la cantine,** n'en profitez pas pour vous serrer la ceinture, ou votre organisme se vengera sur le goûter et vous engloutirez biscuits et chocolats !

► **Le goûter,** justement est LA collation à surveiller. Ne vous en pri-

vez pas si vous en avez envie, car les personnes qui prennent un goûter (d'environ 200 calories) sont aussi celles qui sont les plus minces. Mais organisez ce « quatre heures » : deux/trois langues de chat + un yaourt ou un chocolat chaud + un petit-beurre. Pour les enfants, respectez la règle des 3 : un fruit + un produit céréalier + un produit laitier.

► **Dans l'après-midi,** vous pouvez consommer à volonté les fruits dont vous avez envie. C'est même recommandé.

► **Le dîner.** Optez pour un plat familial qui fait plaisir à toute la famille : une soupe garnie (type pot-au-feu, potée lorraine...) en hiver, et des salades complètes pour l'été. Finissez le dîner par un produit laitier.

Vos soins personnalisés

Quand les enfants sont à l'école, profitez-en pour improviser une séance de massage. Weleda vient de sortir une huile aux extraits de bouleau qui active la détoxification de l'organisme. Commencez par brosser votre peau avec du loofah, puis massez les zones cibles : le ventre et les fesses avec le plat de la main en mouvements circulaires ; les jambes, en remontant de la cheville vers l'aîne. Si vous n'avez pas de temps, suivez la mode du legging. Chez Lympho Tonic (79 €), il est tricoté de façon à provoquer un massage naturel qui agit sur les masses graisseuses. Chez Lytess (59,90 €, catalogues La Redoute ou Quelle) des microcapsules insérées dans la fibre libèrent des substances amin-

cissantes tout au long de la journée. Et si c'est votre ventre qui vous chagrine, optez pour les dessous Skin'Up. Le panty, le débardeur, la culotte haute ou le body... Tous les produits de la gamme renferment des actifs minceur dans leurs fibres. Découvrez l'ensemble de la collection sur <www.skin-up.net>.

Vos aide-minceur

Le goûter étant votre repas sensible, mettez-le à profit ! Remplacez les biscuits du goûter par une nouvelle barre gourmande au soja ou une bouchée croustillante de Protical (11,35 € la boîte de 10 barres ; 9,40 € les 10 bouchées, en pharmacies ou parapharmacies). À moins que vous

ne préférerez boire un café ou un chocolat chaud (14 € la boîte, en pharmacies) ou croquer un chocolat minceur (9,90 €, en pharmacies) de Natural Scientific. Les fèves de cacao, enfin, ont une caractéristique : elles font fondre les graisses profondes. Vous pourrez donc avaler deux gélules de Fèves de cacao ArkoGelules (7,70 € en pharmacies et parapharmacies), à midi et à quatre heures.

L'activité physique qu'il vous faut

En régulant l'énergie, la pratique du Tai Chi ou du Qi Gong permet de s'affiner. Dans leur ouvrage, *Méthode pour maigrir et réguler son poids par le Qi Gong* (éditions Ellébore), Jean-Claude Sapin et Brigitte Bailleur proposent de pratiquer le Qi Gong du lotus (en 13 illustrations) et le Qi Gong des 6 harmonies (en 33 illustrations). Le premier renforce la détermination et agit comme coupe-faim. Le second permet une meilleure combustion des graisses. Tiré de cet ouvrage, voici un exercice de respiration

abdominale paradoxale qui calme la faim et les envies. Inspirez par le nez. Rentrez bien le ventre et gonflez la poitrine. Expirez par la bouche en gonflant le ventre et en vidant la poitrine. Cette respiration s'effectue deux fois plus vite que la respiration normale, en haletant. 60 respirations maximum. Ne cherchez pas à forcer votre souffle. Cette respiration doit rester agréable.



